

## **ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**А.Е. Журавлева**

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка

Состояние физического и психического здоровья современной молодежи и поддержание его на высоком уровне приобретает особую актуальность в условиях современной Беларуси, поскольку нынешняя ситуация отличается повышением показателей общей заболеваемости подрастающего поколения, снижением качества жизни населения в целом, социальными изменениями, ухудшением экологии. Вопросы сохранения здоровья являются неотъемлемой частью любого образовательного учреждения. Однако возникают противоречия между требованиями общества к сохранению здоровья и актуальным уровнем готовности молодых людей к здоровьесбережению.

В юношеском возрасте здоровье выступает необходимым условием успешной учебной деятельности в начальный период адаптации студентов к вузовским нагрузкам, так как значительную часть времени молодые люди вынуждены жить и трудиться в закрытых помещениях, а эмоциональные переживания в процессе обучения, в период сдачи экзаменационных сессий оказывают негативное воздействие не только на состояние здоровья, но и на процесс становления будущего специалиста. Сильная ориентация на переживание настоящего, высокая мотивация достижений вытесняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса [2, с. 466].

Современное состояние исследований по проблеме здоровья и здоровьесбережения можно охарактеризовать как интенсивный поиск по всем направлениям психолого–педагогического, валеологического, медицинского научного знания. Существенный вклад в разработку данной проблемы внесли такие ученые, как: Бородин Ю.И., Иванов В.Н., Кудрявцева Е.Н., Лисицын Ю.П., Царегородцев Г.И. и др. занимались изучением здоровья как философско–социального феномена в контексте марксистского подхода; О.С.Васильева, И.В.Дубровина, Э.Г.Эйдемиллер и др. раскрыли проблему психологического здоровья; К. Роджерс, Р. Мэй, Г. Олпорт, В. Франкл, Э. Шостром и другие определили динамические критерии психического здоровья («самореализация», «самоактуализация», «аутентичность», «полноценное человеческое функционирование» и др.) [3, с. 16]; П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Ф. представили основу понятия «здоровьесбережение»; И.И. Брехман, Э.В.Сойко, В.А.Щеглов изучали общетеоретические аспекты здоровьесбережения.

Однако в мире отсутствует единое определение понятия «здоровье», что порождает множество различных подходов к трактовке данного теоретического конструкта.

Исследуя различные дефиниции здоровья, мы выделили основные его особенности:

- состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
- отсутствие болезни;
- процесс адаптации к изменяющейся внешней среде, к взрослению, к лечению, к ожиданию смерти;
- скрытые резервы, готовые актуализироваться в случае необходимости;
- способность к восстановлению после физических, психологических, социальных и иных воздействий;
- способность к сохранению соответствующей возрасту устойчивости в условиях внешних изменений;
- процесс поддержания значения физиологических констант, при котором организм способен в случае необходимости выводить их (физиологические константы) за определенные рамки обычного функционирования и своевременно возвращать их к прежним, оптимальным значениям.

Исходя из вышесказанного видно, что здоровье трактуется либо с позиции состояния, либо как динамический процесс [3, с.44]. Выбор ценности здоровья определяется следующими мотивирующими факторами:

- здоровье обуславливает нормальную жизнедеятельность человека (приоритетная позиция здоровья). Оно лежит в основе жизненного успеха, хотя многие респонденты полагают, что достижениям в жизни способствуют также материальный достаток и образование;
- здоровье приравнивается к другим сферам жизни и деятельности (второстепенная позиция здоровья), таким как учеба, отдых, развлечение, и, в принципе, можно разрешить себе заботу о здоровье лишь в определенных случаях.

Тот факт, что здоровье человека на 40–50% зависит от образа жизни, то есть от поведения, указывает на необходимость рассмотрения проблемы здоровья как проблемы изменения поведения человека, то есть проблемы психологической [1, с.48]. Однако, приобретенные знания, умения и навыки не могут модифицировать поведение человека в области здоровья, если отсутствует определенное ценностное отношение. Важно отметить, что значимым для общества является такое отношение к здоровью, которое обеспечивает актуализацию потребности в здоровье и устойчивую мотивацию здоровьесбережения. А для этого необходимо организовать психологическое и педагогическое воздействие в процессе обучения и досуга, способствующего формированию здоровьесберегающего поведения, которое будет способствовать становлению жизненных целей студенческой молодежи, их профессиональному и личностному самоопределению, повышению эффективности и результативности учебной и трудовой деятельности.

В настоящее время одним из основных направлений работы является повышения у студентов культуры в области здоровья и формирования осознанного отношения к нему, а также здоровьесберегающего поведения. Ценностное содержание здоровьесбережения аккумулируется в отношении молодых людей к состоянию своего здоровья, которое обеспечивает успешность выполнения различных видов деятельности. Идеальная образовательная система должна создавать определенные условия, которые помогут минимизировать негативные факторы, влияющие на состояние здоровья молодежи (разработка государственных программ, распространение знаний в области здоровья, повышение внимания к факторам риска, привлечение молодых людей к общественным акциям по сохранению здоровья и т.д.). Кроме этого, большое значение приобретает совершенствование культуры общения в целом с опорой на жизнеутверждающие, созидательные ценности, а также определение путей и условий для раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

### **Литература:**

1. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. –М.: РГБ, 2005
2. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.: ил.
3. Психология здоровья: учеб.–метод. пособие/ А.А.Селезнёв; Под ред. Я.Л.Коломинского. – Барановичи: УО «БарГУ», 2006. – 129с.
4. Тигунцев Н.С. Методологические основания концепции этнопатогенеза: дис. канд. филос. наук: 09.00.01 Иркутск, 2004, 125 с.